

DZIESIĘĆ ZASAD

aby trenować z
radością i
osiągać satysfakcję

ZASADA nr 1

Czerpię przyjemność z
trenowania i udziału
w zawodach bo lubię
to co robię.



Radość i satysfakcja z podejmowania działań to uczucia nie tylko przyjemne, ale i pożyteczne, radosne dzieci lepiej trenują i lepiej się uczą, ponieważ przyjemne emocje ułatwiają przyswajanie nowych wiadomości i nabywanie umiejętności. Trening wymaga wysiłku i koncentracji. To czasem ciężka praca! Jeśli jest połączona z zabawą w przyjaznej atmosferze, czujesz się akceptowany i bezpieczny. Wyrośniesz na szczęśliwego i zaradnego człowieka, jeśli nauczysz się czerpać satysfakcję z podejmowanych działań i radzić sobie z własnymi emocjami.

ZASADA nr 2

Umysł, tak jak
mięśnie, potrzebuje
gimnastyki.

Mogę trenować swój
umysł, tak jak
trenuję ciało.



To, co myślisz i czujesz przed zawodami oraz w ich trakcie, wpływa na wykonanie zadania. Zwróć uwagę, na czym się koncentrujesz? Na tym, co jest przed Tobą (w najbliższej przyszłości) i co od Ciebie zależy, czy raczej na tym, co robią Twoi konkurenci, co było i co by było, gdyby ...

Dzięki systematycznym ćwiczeniom można nauczyć, jak radzić sobie w czasie zawodów z emocjami i koncentracją uwagi. Treningi mogą być prowadzone przez psychologów sportowych, a proste ćwiczenia – przez trenerów (w połączeniu z treningiem sportowym) i rodziców. Jeśli chcesz coś poprawić, skup się na tym, co i jak należy zrobić, a nie na tym, jakich błędów się wystrzegać.

ZASADA nr 3

Warto się starać i być
cierpliwym,
ponieważ często na
efekty trzeba
poczekać.



Droga do mistrzostwa nie jest prosta i szeroka jak autostrada. Wręcz przeciwnie, często jest to kręta stroma ścieżka, na której zwycięstwa przeplatają się z porażkami. Czasem na efekty trzeba poczekać. Wytrwałość i cierpliwość to cechy prawdziwych mistrzów.

Jeśli Ty i Twoi bliscy doceniacie Twoją odwagę i wysiłek, doda Ci to pewności siebie, pomoże dostrzec różne odcienie przegranej, pozwoli czerpać radość z uprawiania sportu i uwolni od koncentrowania się tylko na wysiłku.

ZASADA nr 4

Zasada małych
kroków, czyli
każdego dnia mogę
zrobić coś, co
przybliży mnie do
celu.



Często pierwszym powodem, który skłania Cię do uprawiania sportu, jest chęć odnoszenia sukcesów, jakie są udziałem wielkich mistrzów. Rozpoczęcie treningów traktujesz jako pierwszy krok do spełnienia marzeń. Jednak trzeba trenować przez wiele lat, by zostać mistrzem. By spełnić swoje marzenia, trzeba sformułować cele, które są możliwe do osiągnięcia w określonym czasie. Marzenia wyznaczają pewien kierunek, a konkretne cele decydują o tym, na ile zbliżasz się do ich realizacji. Bardzo ważne jest określenie celów, które są realizowane w krótkim czasie, na przykład w trakcie jednego treningu lub cyklu treningowego. Dzięki temu uczysz się, że działania (ćwiczenia) wykonywane „tu i teraz” decydują o tym, jakie będą Twoje umiejętności w bliższej i dalszej przyszłości.

ZASADA nr 5

Wiem, w czym jestem
dobry i co potrafię
oraz w czym mogę
osiągnąć więcej.



Jeśli wiesz, co potrafisz i jakie masz możliwości, wówczas czujesz się pewniej i swobodniej w każdej sytuacji. Wiedzę o swoich mocnych stronach zyskujesz dzięki informacjom uzyskiwanym od ważnych dla ciebie osób – od rodziców, trenerów i rówieśników. Na tej podstawie oceniasz siebie. Ważne jest, aby twoja samoocena była pozytywna i realistyczna. Jest to możliwe, gdy inni nie tylko Ciebie chwalą – co niewątpliwie działa motywująco – ale także wówczas, gdy wskazują, co konkretnie można poprawić, jaką drogę należy przejść i jakie przeszkody pokonać, aby zostać prawdziwym mistrzem.

ZASADA nr 6

Mogę się czasem
pomylić.



Jedne rzeczy przychodzą Ci łatwo, niemal bez wysiłku, a nad innymi musisz się natrudzić. Popełniasz więcej błędów, musisz podejmować kolejne próby i bardziej się starać. To, z czym sobie nie radzisz od razu, nie jest jednak Twoją słabą stroną, którą należy omijać, ale stanowi rezerwę, którą można uruchomić.

Dążenie do doskonałości za wszelką cenę i chęć bycia bezbłędnym w każdej sytuacji nie służą rozwojowi, a nawet mogą go ograniczać. Uczysz się też akceptować własną niedoskonałość. Prawdziwi mistrzowie, mimo imponujących osiągnięć potrafią wskazać, w czym chcieliby być lepsi.

ZASADA nr 7

Mam wpływ na to,
jak wygląda mój
dzień.



Dla dorosłych zawodników sport jest główną formą aktywności, tak jak praca zawodowa. W życiu młodych sportowców trzeba znaleźć czas na dwie dziedziny: szkołę i sport. Pogodzenie intensywnych treningów z nauką jest dużym wyzwaniem. Jednak może to być okazja do kształtowania umiejętności organizacyjnych, samodyscypliny i konsekwencji w działaniu. Pamiętaj, by w Twoim codziennym planie dnia znalazł się czas wolny, przeznaczony na spontaniczną aktywność (choćby pół godziny) oraz odpoczynek.

Kolejny czynnik decydujący o formie sportowej, na który ma wpływ młody zawodnik i jego opiekunowie, to sposób odżywiania. Ważne jest, co jesz, jak i kiedy. To jeden z warunków decydujących o prawdziwości stwierdzenia, że sport to zdrowie.

ZASADA nr 8

Sport to również
umiejętność
przegrywania.



Pewien wybitny sportowiec powiedział kiedyś, że gdybyśmy nie doznawali goryczy porażki, nie potrafilibyśmy rozkoszować się zwycięstwem, przegranej trzeba jednak nadać sens, to znaczy zrozumieć, co było jej przyczyną i jakie można podjąć działania, aby na przyszłość jej uniknąć, a obecną sytuację wykorzystać do osobistego rozwoju.

Najpierw jednak trzeba pozwolić sobie na przeżycie i wyrażenie przykrych emocji. Pamiętaj, że nawet najbardziej przykre uczucia nie trwają wiecznie. Możesz zatem spojrzeć na porażkę jak na przejściową przykrość, a nie na jak totalną klęskę.

Każdy sportowiec marzy o tym, by wygrywać w wielkim stylu. Tymczasem równie ważne jest to, by umieć przegrywać. Nie jest to łatwe i wymaga silnego charakteru.

ZASADA nr 9

Szanuję moich
sportowych
konkurentów
i doceniam ich
umiejętności.

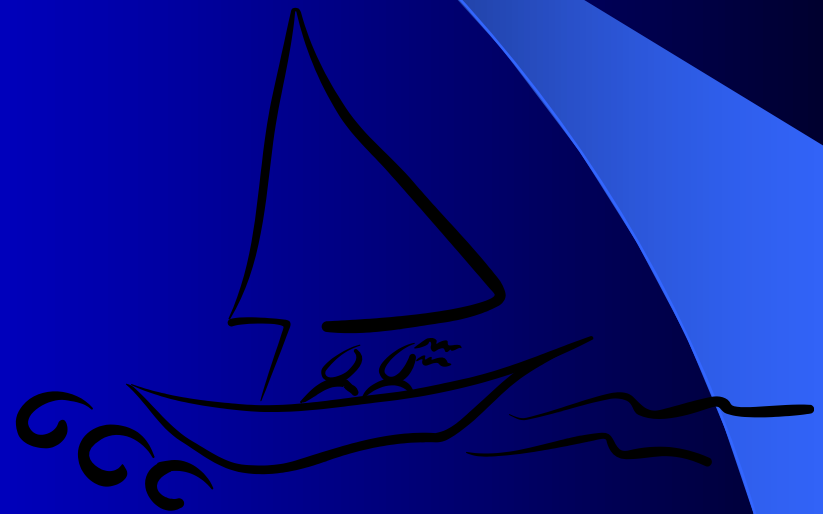


Przegrana jednej osoby oznacza zwycięstwo innego zawodnika. W następnych zawodach role mogą się odwrócić, Jednak mimo przegranej możesz czuć się zwycięzcą i odczuwać satysfakcję, bo liczy się również Twoja postawa (świadomość, że walczyłeś do końca, że się nie poddałeś, że dałeś z siebie wszystko, że – mimo przegranej – udało Ci się zrobić krok do przodu i poprawić wynik). Czasem dobre miejsce, uwieńczone rekordem życiowym lub bardzo dobrym wykonaniem zadania sportowego, może dać więcej zadowolenia i radości niż zwycięstwo ze słabszymi przeciwnikami. Odczuwany po przegranej smutek wkrótce minie. Wrócisz do normalnego rytmu treningów. Ważne jest, by umieć docenić wysiłek i dokonania rywala. Początkowo bywa to trudne. Spróbuj sobie jednak wyobrazić, jak chciałbyś, aby Twoi sportowi rywale zachowali się wobec Ciebie po Twoim zwycięstwie.

Prawdziwy sportowiec potrafi pogratulować i podziękować za szlachetną rywalizację. Dzięki osiągnięciom rywali możesz ocenić własne postępy i osiągnięte wyniki. Konkurent z boiska może być Twoim kolegą, a nawet przyjacielem. Wspólne doświadczenia łączą, a szacunek z boiska przekłada się na relacje poza boiskiem.

ZASADA nr 10

Każdy start jest
okazją do tego, by
dowiedzieć się czegoś
o sobie.



Nie myśl ciągle o wyniku. Spójrz na zawody jak na okazję do lepszego poznania siebie i swoich możliwości. Sformułuj cele, które nie dotyczą osiągnięcia określonego rezultatu (wynik, miejsce), ale doskonalenia umiejętności.

Pomogą Ci w tym następujące pytania:

Co mnie ucieszyło

Czego się nauczyłem?

Co chciałbym poprawić następnym razem?

Opracował
Krzysztof Bizoń